

生活習慣病の話 ～脂質異常症～

高岡支所 医師 中川 圭子
看護師 宮田 留美

今年の冬、みなさんは飲みすぎ・食べ過ぎ・運動不足という、負のスパイラル生活に陥っていませんか？毎日のよくない生活習慣によって引き起こされる「生活習慣病」を予防するため、今日から見直してみましょう。きっと春の健康診断が待ち遠しくなりますよ。

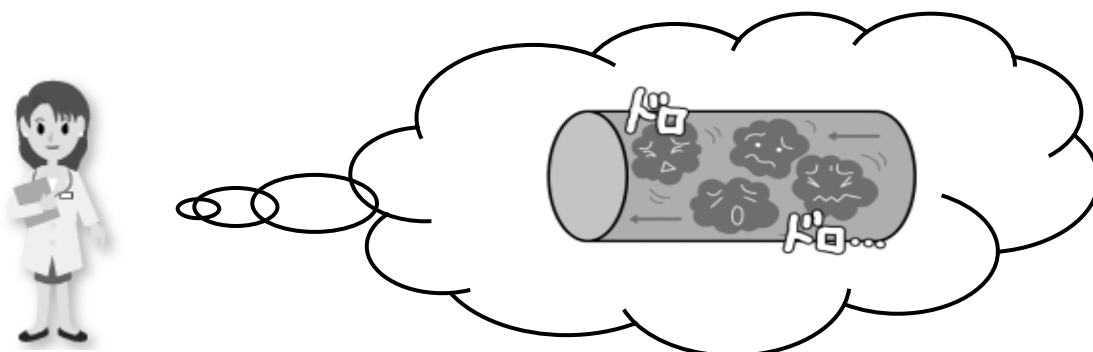
今回は、高岡キャンパスで年に2回行っている栄養セミナーの中から、脂質異常症に関するミニ情報と簡単なレシピの一部をご紹介します。

脂質異常ってどんな病気？

脂質異常というのは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる病気のことです。「血液の中に油なんかあるの？」って思うかもしれませんね。でも、血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質が溶け込んでいるんです。

血液中の脂肪が異常に増えても、ふつうは痛くもかゆくもないんです。自分では全然気づかないし、「脂質異常症です」と言われても、それが何を意味するかピンとこない人が多い。それで、そのまま放置してしまうんです。

では、放置したらどうなるのでしょうか。増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいます。ところが、動脈硬化になっても、まだ自覚症状がありません。ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしてやっと脂質異常症の重大さに気づくというわけです。



厚生労働省 ホームページより抜粋

脂質異常症の原因は、体質、環境など色々あるけれど、 まずは食事のコントロール

脂質異常症は、遺伝子異常やほかの病気に伴って現れるものもあるけれど、8割以上は多くの生活習慣にに関連した原因が重なって発症してきます。

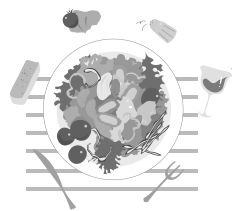
大まかにいうと、遺伝的な素因のほかに、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。つまり、食事からんだ要因がいちばん多いんです。だから、脂質異常症を防ぐにはまず、食事に心を配って食生活を適正に保つことが重要なんです。

脂質異常症を防ぐ食事の基本

- 1、偏らず「栄養バランスのよい食事」を。
- 2、摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
- 3、飽和脂肪酸（おもに獣肉類の脂肪）1に対して、不飽和脂肪酸（おもに植物性脂肪や魚の脂）を1，5～2の割合でとる。
- 4、ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。
- 5、高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
- 6、中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。



コレステロール控えめメニュー



＜あっさりおろしスパゲッティ＞ 1人分

- ・スパゲッティ・・・・・・・・50g
- ・鮭（缶）・・・・・・・・30g
- ・だいこん・・・・・・・・50g
- ・青しそ・・・・・・・・2枚
- ・のり・・・・・・・・1/4枚
- ・しょうゆ・・・・・・・・5mg

- ① スパゲッティはたっぷりのお湯でゆでる。
熱いうちに、ほぐした鮭缶とだいこんおろし、せん切りの青しそを混ぜ、器に盛る。
- ② しょうゆをかけ、細切りにしたのりをちらす。

＜牛肉の野菜巻き＞ 1人分

- ・牛肉（もも赤肉）・・・40g
- ・アスパラガス・・・・・・20g
- ・にんじん・・・・・・20g
- ・黄パプリカ・・・・・・10g
- ・塩、こしょう・・・・少々
- ・オリーブ油・・・・・・少々

- ① スライスした牛肉に塩・こしょうをする。
- ② アスパラガスとスティック状切りの人参は塩ゆでする。
- ③ パプリカはせん切りし、さっと塩ゆでする。
- ④ 牛肉を広げ、②と③を巻き、塩・こしょうをする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、最初は強火で焦げ目をつけ、ふたをして弱火にし肉に火を通す。

＜チーズと野菜のサラダ＞ 1人分

- ・プロセスチーズ・・・10g
- ・じゃがいも・・・・・・40g
- ・塩・・・・・・・・・・1g
- ・赤玉ねぎ・・・・・・5g
- ・きゅうり・・・・・・20g
- ・セロリ・・・・・・10g
- ・りんご・・・・・・30g
- ・レタス・・・・・・10g
- ・フレンチドレッシング 10g

- ① じゃがいもは5mmの棒状に切り、塩を加えさっとゆでる。
- ② きゅうり・セロリ・チーズは①と大きさを揃えて切る。
- ③ 玉ねぎは1/2に切り、薄く切る。
- ④ りんごは1/4に切り、芯を除き小口切りにする。
- ⑤ レタスはよく洗い、適宜に切る。
- ⑥ 容器にレタスをしき、①～④を市販のフレンチドレッシングであえる。

